

手洗い 正しい手の洗い方

～ 手洗いの前に ～

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



みんなできよう 感染症対策

1

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2

手の甲をのぼすようにこすります。

3

指先・爪の間を念入りにこすります。

4

指の間を洗います。

5

親指と手のひらをねじり洗いします。

6

手首も忘れず洗います。

咳エチケット

×

何もせずに咳やくしゃみをする

×

咳やくしゃみを手でおさえる

3つの咳エチケット

マスクを着用する (口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

とっさの時は袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

鼻と口の両方を確実に覆う

ゴムひもを耳にかける

隙間がないよう鼻まで覆う